

2024年 7月	第1週		第2週		第3週		第4週		第5週	
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
	6	7	13	14	20	21	27	28	—	—
【鶴林寺】健康気功	○		休		○		○			
【浜の宮】回復気功		○				○				
その他 イベント等										

2024年 8月	第1週		第2週		第3週		第4週		第5週	
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
	3	4	10	11	17	18	24	25	31	—
【鶴林寺】健康気功	○		休		○		○		○	
【浜の宮】回復気功		○						○		
その他 イベント等										

2024年 9月	第1週		第2週		第3週		第4週		第5週	
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
	—	1	7	8	14	15	21	22	28	29
【鶴林寺】健康気功	—		○		休		○		○	
【浜の宮】回復気功		○								○
その他 イベント等										

腹八分目は医者しらず！  
 腹七分目は病(びょう)半分！  
 腹六分目は老いを忘れ！  
 腹四分目は神に近づく！

「少食は長生きのしるし、節制は最良の薬、  
 大食短命、腹も身の内(\*1)」

\* 1. 腹もカラダの一部、大切にして、暴飲暴食を慎(つつし)む。